

Fischstäbchenauflauf



Das brauchst du:

12	Fischstäbchen	* Backblech
1 Pck	Kartoffelpüree	* Brettchen
etwas	Milch	* kleines Messer
1 Glas/Pck	fertige Nudelsoße	* Pfanne oder Topf
1	Zwiebel	* Topf
2 EL	Öl	* Auflaufform
1 gr. Tasse	TK Erbsen	
100 g	geriebener Käse (z.B. Gouda)	
	Muskat, Salz, Pfeffer	

So geht´s:

1. Die Fischstäbchen werden auf Backpapier im vorgeheizten Backofen auf 220° C für 5 Minuten auf jeder Seite gebacken.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel fein würfeln und im Öl glasig dünsten.
3. Tiefgefrorene Erbsen dazu geben, kurz erhitzen, dann das Glas Nudelsoße zufügen und kurz aufkochen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Kartoffelpüree nach Packungsanweisung zubereiten, mit Muskat würzen und in eine Auflaufform geben.
5. Darauf wird die Tomatensoße mit dem Gemüse verteilt. Die Fischstäbchen werden oben drauf gelegt und mit geriebenem Käse bestreut.
6. Die Auflaufform in den noch warmen Backofen geben, bis der Käse geschmolzen ist.

Gesehen: <https://www.frag-mutti.de/fischstaebchen-auflauf-schell-und-preiswert-a42530/>

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht Euch
das Kinder- und Jugendbüro Duderstadt